

Seelische Gesundheit

Aktionswoche rückt gesunde Psyche ins Blickfeld

Von **Gordon Päschel** | 07.09.2022 16:35 Uhr | 0 Kommentare |

Lesedauer: ca. 4 Minuten



Tanja Immega unterhält sich auf einem Tretboot an der Verleihstelle am Fuß des Emders Wasserturms. Sie hatte die Idee für eine Vorab-Aktion, die auf die Aktionswoche Seelische Gesundheit im Oktober hinweist. Foto: Päschel

Krieg, Krisen und Konflikte machen uns das Leben schwer. Ein Aktionsbündnis ruft in Ostfriesland die Woche der Seelischen Gesundheit aus. Zum Auftakt geht es in Emden aufs Wasser.

Emden - Vom 10. bis 20. Oktober findet bundesweit die Woche der Seelischen Gesundheit statt. Ausrichter in Ostfriesland sind die Sozialpsychiatrisches Verbände der Stadt Emden und des Landkreises Leer sowie der Sozialpsychiatrische Dienst des Landkreises Aurich. Mit öffentlichen Aktionen und Veranstaltungen wollen sie auf ein noch immer häufig tabuisiertes Thema aufmerksam machen: die Rolle der Psyche und die Frage, wie man das Seelenleben auch in turbulenten Phasen in einer gesunden Balance hält.

Was und warum

Darum geht es: Krieg, persönliche Krisen und große Unsicherheiten stellen die Psyche vieler Menschen auf eine harte Probe.

Vor allem interessant für: psychisch Labile und deren Angehörige sowie Leserinnen und Leser, die ihre seelischen Abwehrkräfte stärken wollen

Deshalb berichten wir: In der nächsten Woche wird in Emden mit einer Aktion auf die Woche der Seelischen Gesundheit hingewiesen, die in Ostfriesland und bundesweit vom 10. bis 16. Oktober veranstaltet wird.

Den Autor erreichen Sie unter: g.paeschel@zgo.de

Einen Vorgeschmack auf das, was geplant ist, gibt es in der nächsten Woche in Emden. Am Donnerstag von 14.30 bis 16.30 Uhr ist eine Art Speed-Dating auf dem Wasser geplant. In Tretbooten sollen sich bis zu vier Mitfahrerinnen und Mitfahrer zu Fragen zur seelischen Gesundheit austauschen. Start, Ziel und Treffpunkt ist der Bootsverleih am Wasserturm.

Anzeige

Fallzahlen haben sich vervierfacht

Die Idee zur Vorab-Aktion für die eigentliche Aktionswoche hatte Tanja Immega. Sie arbeitet bei „Das Boot“, einem Emdener Verein, der seit mehr als 40 Jahren psychosozial Beeinträchtigte unterstützt und begleitet. Die Leiterin des Bereichs Psychiatrische Krankenpflege ist seit sechs Jahren dabei und schätzt, dass sich die Fallzahlen in dieser Zeit „ungefähr vervierfacht“ haben. Als Grund vermutet sie einerseits, dass das Bewusstsein für psychische Erkrankungen in der Gesellschaft gestiegen ist. „Die Sensibilität hat sich geändert“, sagt Tanja Immega.

Neben besseren Behandlungsstrukturen, die den Bedarf gleichzeitig sichtbarer machen, empfinden viele Menschen in Deutschland seit Jahren steigenden Druck und ungesunden Stress. „Selten war unsere

psychische Gesundheit solchen Belastungen ausgesetzt wie jetzt“, stellt dazu der Facharzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Professor Dr. Arno Deister, fest (ein ausführlicheres Interview lesen Sie [hier](#)).

Diese Frühwarnzeichen gibt es

Seit Jahren nehmen psychische Erkrankungen bei den Gründen für eine Berufsunfähigkeit einen Spitzenplatz ein. Laut dem Gesundheitsreport 2021 der Techniker Krankenkasse bildeten psychische Störungen die bedeutsamste Erkrankungsgruppe im Hinblick auf die Fehlzeiten in der Arbeitswelt. Umso wichtiger ist es in den Augen von Immega, frühzeitig zu erkennen, was ungesund ist oder krank macht.

Anzeige

Zu den wichtigsten Faktoren, die zu hohem oder zu lange anhaltendem Stress führen können, zählt die Expertin Armut, unsichere Lebensverhältnisse und prekäre Beschäftigung. „Die Arbeit ist immer ein großes Thema“, sagt sie. Betroffenen, Angehörigen, Freunden und Kollegen rät sie zu erhöhter Achtsamkeit und vor allem zu Offenheit. Erste Hinweise auf eine ungesunde Entwicklung könnte ein ungewöhnlich langer Rückzug liefern. Als weitere Frühwarnzeichen nennt sie eine dauerhafte Gereiztheit oder Fahrigkeit. Weil die Reaktionen und Verläufe sehr individuell ausfallen, sei es für Laien mitunter allerdings schwierig, den Unterschied zwischen einer natürlichen Verstimmung und dem Beginn einer ernsthaften Erkrankung zu erkennen. Ein Gradmesser, so Immega: „Es muss eine deutliche und längerfristige Veränderung im Verhalten geben.“

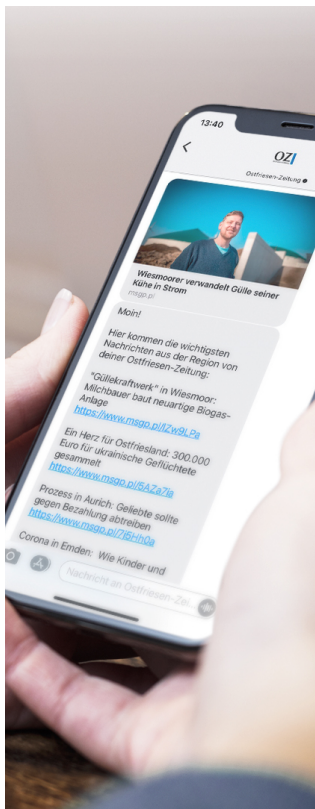
Wie man sich selbst hilft

Wer sich selbst etwas Gutes tun und seine seelische Gesundheit überprüfen möchte, muss ehrlich zu sich selbst sein. Tanja Immega empfiehlt, sich von Zeit zu Zeit zu hinterfragen, was und wer einem tatsächlich gut tut. Oder anders gesagt: „Wo gelingen mir Sachen am besten?“ Genauso wichtig sei es, sich bewusst zu machen, in welchen

Situation es einem nicht gut geht. „Dabei sollte man sich die Dinge nicht schönreden“, sagt sie. Das bringe nichts. Ein Weg, seine Gefühle und Gedanken zu ordnen, sei ein tägliches schriftliches Tagebuch.

Grundsätzlich hält sie in jeder Lebenslage Bewegung oder auch Sport für ratsam. Der Körper reagiert sofort auf Aktivierung. Entscheidend dabei sei, dass man es nicht übertreibe oder sich zu sehr zwingt. Ansonsten könne „schnell wieder neuer Stress“ entstehen. Der einfachste und effektivste Weg zum Erhalt der psychischen Balance seien „kleine Momente der Dankbarkeit und Wertschätzung“.

Wer sich für die Termine der Aktionswoche in Ostfriesenland interessiert, findet [hier](#) eine Auflistung. Weitere Informationen zum bundesweiten Aktionsbündnis Seelische Gesundheit gibt es unter diesem [Link](#).



Neuer OZ-Service

Ostfrieslands News des Tages kurz und kompakt via SMS aufs Smartphone - ohne App und Gebühren!

Behalten Sie mit dem **OZ-Messenger** den Überblick und erhalten Sie montags bis freitags kurz nach 20 Uhr unsere Zusammenfassung des Tages. Für die Anmeldung klicken Sie Ihrem Smartphone entsprechend "iPhone" oder "Android" an. **Wichtig:** Senden Sie uns nach Erhalt der Willkommensnachricht ein "Ja", um den **OZ-Messenger** zu aktivieren.

iPhone

Android

WISSENS TRACKER ⓘ EMDEN

Wissens-Center

Alle deine Themen

39

0

1000

Weiterlesen



Vor 78 Jahren wurde der Emdener Stadtkern komplett zerstört

+42

5. September



Die Gefahr einer Zwei-Klassen-Bildungsgesellschaft

+27

26. August



Nachbarn sorgen sich um Hund – ein Fall von Tierquälerei?

+14

29. August

[Der Wissens Tracker](#) erfasst, welches Wissen Sie zu einem Thema schon gesammelt haben und schlägt Artikel vor, die Ihre Kenntnisse weiter verbessern.

[Alle deine Themen](#)

POWERED BY

CRUX[^]

Alle Kommentare (0)

© ZGO Zeitungsgruppe Ostfriesland GmbH
 AGB · Datenschutz · Impressum · Vertragskündigung ·
 Datenschutzeinstellungen
 Technische Umsetzung durch ActiView GmbH